

Xin hỏi gánh nặng lớn nhất mà các bạn đang mang là gì? Bạn đã bao giờ tự hỏi chính mình câu hỏi đó chưa? Nếu chưa, thì bây giờ hãy tự hỏi mình đi, cái gì là gánh nặng lớn nhất mà mình đang mang? Bạn có thể đoán ra được không?

Đúng vậy, gánh nặng lớn nhất chúng ta đang mang chính là “cái tôi” Bạn có cảm thấy được điều đó không? Nếu buông bỏ được “cái tôi” đó, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm ngay. Đó là gánh nặng lớn nhất! Vì vậy, trong thiền, việc đầu tiên cần học là phải thấy rằng chỉ có các hiện tượng tự nhiên đang hiện hữu: Chỉ thuần túy là những hiện tượng của thân, tâm mà thôi. Một hiện tượng thuộc về tâm rất khác biệt so với một hiện tượng của thân hay sắc.

Tuệ giác đầu tiên là thấy chỉ có các hiện tượng hiện hữu, không có gì là thường hằng, vĩnh cửu, không có chúng sanh, không có thực thể nào, không có “cái tôi”, không bản ngã, không có người nào, chỉ có những hiện tượng thuần túy mà thôi. Điều đó mang lại một sự nhẹ nhõm vô cùng, nó làm ta trút nhẹ tâm tư. “Cái tôi” này là sản phẩm của tâm trí, nó tự tạo ra gánh nặng cho chính nó. Tầng thánh đầu tiên là đoạn trừ hoàn toàn cái tôi này, hay còn gọi là tà kiến chấp ngã (thân kiến) – sakkaya – ditthi. Tầng thánh này chưa đoạn trừ được tham, đây là điều quan trọng cần ghi nhớ, và thậm chí sân cũng chưa được đoạn trừ, cả tật ganh đua, kiêu hãnh, ngã mạn nữa. Nó đoạn trừ tà kiến về “cái tôi”. Đôi khi mọi người nói, “Mấy người này hành thiền kiểu gì mà vẫn sân thế!” Đúng, họ vẫn còn rất tham, nhưng cái tham đó không còn sự hỗ trợ của “cái tôi”. Mặc

dù tham, nhưng họ sẽ không đi ăn cắp hoặc lừa đảo người ta. Họ có được cái mình muốn một cách chính đáng, bằng phương thức chính đáng.

Trích bản đồ hành trình tâm linh- Sayadaw U Jotika